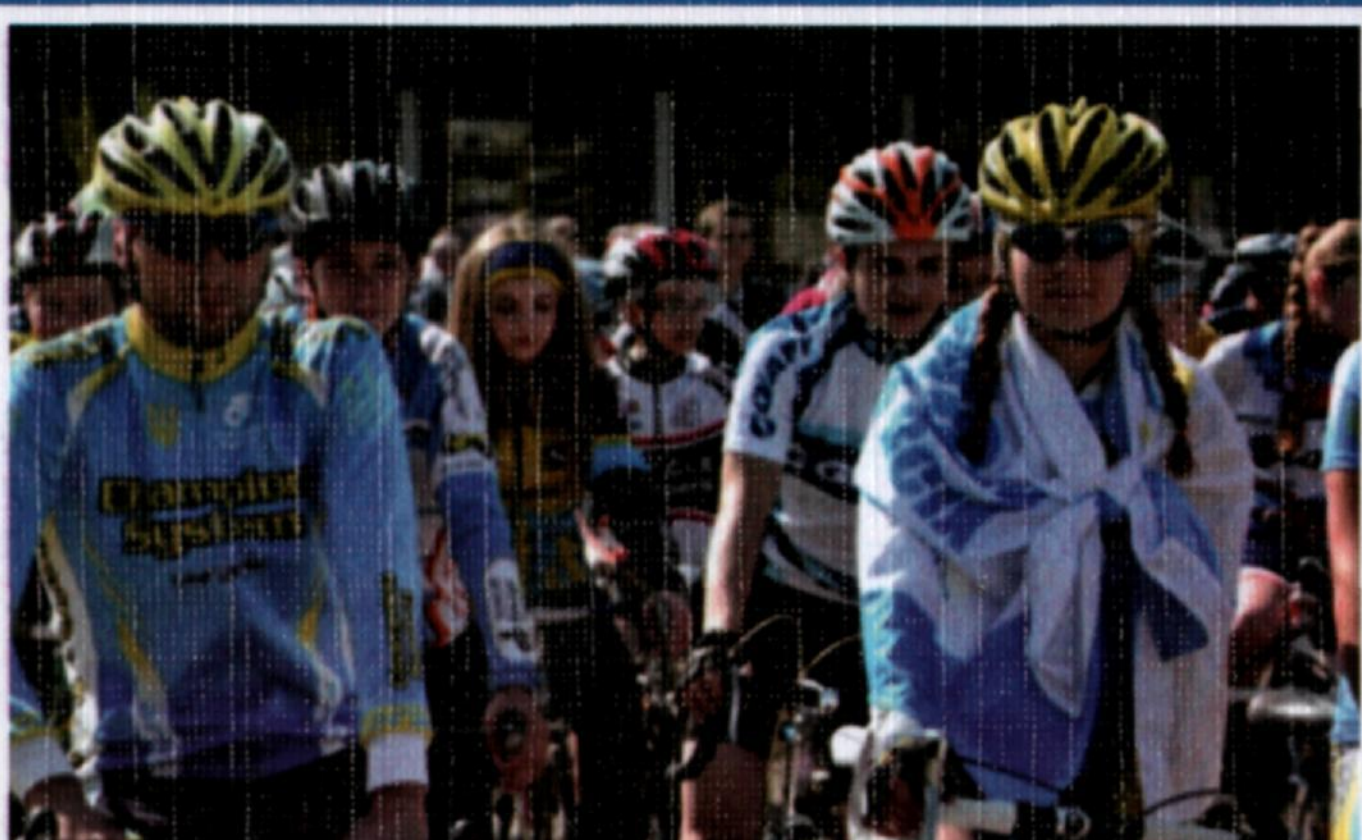


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА

СТУДЕНТСЬКА СПОРТИВНА НАУКА — 2015

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ
І Всеукраїнської студентської
науково-практичної конференції

20 травня 2015 р.



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА**

СТУДЕНТСЬКА СПОРТИВНА НАУКА – 2015

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ
І Всеукраїнської студентської
науково-практичної конференції**

20 травня 2015 р.

**Житомир
Вид-во «Рута» – 2015**

УДК 796.378
ББК 75.74.58
С 88

*Рекомендовано до друку вченою радою
Житомирського державного університету імені Івана Франка
(протокол № 10 від 29 травня 2015 р.)*

Рецензенти:

Свиридюк В.З. – док. мед. наук, проф., Житом. ін.-т медсестринства;

Ахметов Р.Ф. – д.н. з фіз. вих. і спорту, професор, ЖДУ ім. І. Франка;

Романчук В.М. – к.н. з фіз. вих. і спорту, професор, ЖВІ ім. С.П. Корольова.

Студентська спортивна наука – 2015: збірник наукових праць І Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції. – Житомир: Вид-во «Рута», 2015. – 224 с.

У збірнику подаються результати теоретичних, прикладних та науково-методичних досліджень магістрантів і студентів із широкого спектру питань фізичної культури і спорту. Видання розраховане на студентів, магістрантів та викладачів фізичного виховання.

Редакційна колегія:

Сейко Наталія Андріївна – проректор з наукової та міжнародної роботи ЖДУ імені Івана Франка, д.п.н., професор;

Шевчук Андрій Володимирович – проректор з навчально-методичної та виховної роботи, к. і. н., доцент;

Кутек Тамара Борисівна – декан факультету фізичного виховання і спорту, д.н. з фіз. вих. і спорту, доцент;

Ахметов Рустам Фагимович – зав. кафедри теорії і методики фізичного виховання, д.н. з фіз. вих. і спорту, професор;

Грибан Григорій Петрович – зав. каф. фізичного виховання та рекреації, д.п.н., професор;

Яворська Тетяна Євгенівна – зав. кафедри олімпійського і професійного спорту, к.н. з фіз. вих. і спорту, доцент;

Корнійчук Наталія Миколаївна – зав. каф. медико-біологічних основ фізичного виховання та спорту, к.біолог. н., доцент;

Крук Микола Зенонович – доцент каф. фізичного виховання та рекреації, к.п.н.;

Вовченко Інна Іванівна – доцент каф. теорії і методики фізичного виховання, к.н. з фіз. вих. і спорту;

Романчук Віктор Миколайович – професор кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту ННП ЖВІ ім. С.П. Корольова, к.н. з фіз. вих. і спорту;

Шаверський Віктор Костянтинович – доц. каф. олімп. і проф. спорту, к.н. з фіз. вих. і спорту.

Матеріали друкуються в авторській редакції. За достовірність фактів, власних імен та інші відомості відповідають автори публікацій.

Думка редакції може не збігатися з думкою авторів.

© ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА

ЗМІСТ

| | |
|--|----|
| <i>Амелічкіна В.В., Шевчук Т.В.</i> Рухова активність школярів – запорука здорового способу життя..... | 8 |
| <i>Арсенюк Р.М.</i> Значення аеробіки у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів..... | 11 |
| <i>Базилевич О.С., Картюк О.В., Хохла А.І.</i> Взаємозв'язок між показниками фізичного розвитку та функціональної підготовленості студентів..... | 13 |
| <i>Батирсва А.О., Жуковський Є.І.</i> Сучасні тенденції технічної підготовки фехтувальників..... | 20 |
| <i>Бекаса В. А. Бекас О.О. Ващук А. І. Распутіна Л.В.</i> Формування фізичного стану школярів під впливом занять легкоатлетичними стрибками..... | 23 |
| <i>Бобер А.А., Яблонська А.М.</i> Здоровий спосіб життя як фактор зміцнення і оздоровлення організму студентської молоді..... | 31 |
| <i>Бовсуповська М.О., Корнійчук Н.М., Шевчук Д.В.</i> Профілактика захворювань хребетного стовпа засобами фізичного виховання..... | 34 |
| <i>Бовсуповський А.М., Шаверський В.К.</i> Педагогічний контроль за рівнем фізичної підготовленості футболістів на початковому етапі підготовки..... | 37 |
| <i>Боровська Т.В., Р.Ф. Ахметов</i> Теоретико-методичні засади розвитку фізичних здібностей в учнів молодшого шкільного віку..... | 39 |
| <i>Гагіна Л.В., Крук А.З.</i> Плавання як засіб профілактики та лікування захворювань дихальної системи..... | 44 |
| <i>Гекалюк С.В., Чернуха І.С.</i> Особливості функціонування гепатобіліарної системи спортсменів..... | 47 |
| <i>Гилун І.О., Ляшевич А.М.</i> Вплив здорового способу життя на фізичний стан здоров'я людини..... | 50 |
| <i>Горбанюк О.М., Крук М.З.</i> Фізичні навантаження як фактор впливу на організм людини..... | 53 |
| <i>Грищук В.В., Осипенко В.Є.</i> Основи зовнішньої балістики в настільному тенісі..... | 55 |

| | |
|--|-----|
| <i>Зайцев В.В., Грибан Г.П.</i> Науково-теоретичне обґрунтування методики розвитку витривалості у студентів під час самостійних занять..... | 62 |
| <i>Захарченко М.О., Кузнецова Л.І.</i> Анімаційний туризм як засіб рекреаційно – оздоровчої діяльності учнів 5 класів... | 67 |
| <i>Заяць М., Переходько І.В., Симонюк А.А., Кузнецова О.Т.</i> Оздоровчі технології у змісті здоров'язбережувального освітнього простору вищого навчального закладу..... | 71 |
| <i>Іскоростенський М.А., Блажисевський Г.В.</i> Проблеми здоров'я та здорового способу життя молоді в сучасних умовах..... | 77 |
| <i>Кліменчук Д.В.</i> Методи оцінки функціонального стану організму..... | 79 |
| <i>Козлюк З.С., Дзензелюк Д.О.</i> Негативні чинники впливу на інтерес студентів-аграріїв до самостійних занять з фізичного виховання..... | 82 |
| <i>Кока Є.О., Грибан Г.П.</i> Історія розвитку фізичної культури і спорту в місті Коростишеві..... | 85 |
| <i>Кравчишина Г.О., Вергелюк А.І.</i> Спорт і фізичне виховання у Німеччині..... | 91 |
| <i>Лакіза А.А., Тунік Н.Ц.</i> Передумови ефективної організації самостійної роботи студентів з фізичного виховання..... | 94 |
| <i>Лисюк Ю.С., Вовченко І.І.</i> Стан здоров'я дітей середнього шкільного віку..... | 97 |
| <i>Марцун Б.В., Яворська Т.Є.</i> Удосконалення витривалості футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки... | 100 |
| <i>Мацапура Т.В., Крук А.З.</i> Олімпійські рекорди: вагомість часу..... | 106 |
| <i>Мягченко О.С.</i> Особенности использования средств гиревого спорта | 109 |
| <i>Орловська В.Й., Яблонська А.М.</i> Вплив фізичних вправ на організм людини..... | 112 |
| <i>Пашков Д.Ю., Грибан Г.П.</i> Оптимізація розвитку фізичних здібностей студентів у процесі самостійних занять фізичними вправами..... | 114 |
| <i>Петренко М.В., Романчук Т.П., Пампура М.М.</i> | |

| | |
|--|-----|
| Функціональні показники серцево-судинної системи у дітей середнього шкільного віку, що займаються айкідо... | 119 |
| <i>Петров Д.В., Саранча М.П.</i> Програма планування фізичної підготовки гандболістів..... | 124 |
| <i>Погоріла Г.В., Петрук Л.А.</i> Визначення основних захворювань та організація занять зі студентами спеціальної медичної групи..... | 128 |
| <i>Порозінська Ю.П., Нестеренко Я.М., Блажисевський Г.В.</i> Розвиток координаційних здібностей студентів у процесі фізичного виховання..... | 132 |
| <i>Простокишин М.В., Міклуш В.П.</i> Особливості оцінки рівня фізичної працездатності студентів вищих навчальних закладів..... | 135 |
| <i>Рекша С.А., Погребенник Л.І.</i> Тенденція розвитку фізичної культури і спорту в європейських країнах у період між Першою і Другою світовими війнами..... | 138 |
| <i>Ричок Т.М., Коробейніков Г.В.</i> Реакція варіабельності ритму серця у борців на стандартну ортостатичну пробу.. | 140 |
| <i>Самолук М.В.</i> Фізичне виховання та спорт у вищих навчальних закладах Польщі..... | 146 |
| <i>Сасовська В.І., Костюк Ю.С.</i> Проблеми фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку..... | 148 |
| <i>Семеній В.В., Сіпіва М.О.</i> Формування у дітей молодшого шкільного віку інтересу до занять фізичною культурою засобами аеробіки..... | 152 |
| <i>Семенчук В.І., Підгурська О.П., Кузнецова О.Т.</i> Оцінка режиму та якості харчування студентів-спортсменів університету..... | 157 |
| <i>Сергійчук Я.М., Білаш О.Ю.</i> Розвиток фізичної культури і спорту в навчальних закладах півдня України на початку XX століття..... | 164 |
| <i>Ситникова М.А., Айнуц В.І.</i> Формування здорового способу життя засобами фізичної культури..... | 167 |
| <i>Смовж М.А., Яворська Т.Є.</i> До питання удосконалення технічної підготовки стрільців засобами сучасних тренажерів..... | 171 |
| <i>Соколовська А.А., Шаверський В.К.</i> Вплив фізичної | |

| | |
|---|-----|
| підготовки дзюдоїстів на показники технічної майстерності..... | 175 |
| <i>Соловецька М.А., Ковальчук А.Г.</i> Роль рухової активності у здоровому способі життя студентської молоді..... | 179 |
| <i>Ткачук Н., Мельниченко О.Я.</i> Особливості темпу фізичного розвитку та функціонального віку у осіб юнацького віку..... | 181 |
| <i>Устименко Д.М., Грищук С.М.</i> Розвиток координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку..... | 186 |
| <i>Ушкаленко О.А.</i> Мотивація студентів до занять фізичною культурою у вищих навчальних закладах..... | 189 |
| <i>Федоренко Л.В.</i> Пілатес – «тіло створюється розумом».. | 197 |
| <i>Хамуляк Х.М., Длугош І.Б., Соломонко А.О.</i> Силова підготовка студентів за допомогою тренажерів..... | 199 |
| <i>Хлопотнова О.В., Крук М.З.</i> Використання спортсменами-плавцями методу гіпоксичного тренувальня..... | 206 |
| <i>Чорний В.В., Кульчицька І.А.</i> Впровадження нетрадиційних технологій в процес фізичного виховання учнів середніх класів..... | 209 |
| <i>Шепелев О.О., Яворська Т.Є.</i> Удосконалення техніки виконання кидків із різної відстані в баскетболі..... | 213 |
| <i>Юценко К.А., Ковальчук О.В., Кукушкіна А.С.</i> Засоби фізичного виховання при захворюваннях органів зору..... | 216 |
| <i>Ячник М.Є., Гирин А.А., Весельська М.В.</i> Роль лікувальної фізичної культури при лікуванні дисплазії кульшового суглоба у дітей..... | 220 |

Література

1. Кашуба В.А. Корекція порушень постави дошкільнят у процесі фізичного виховання // В.А. Кашуба, Е.М. Бондар // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2010. – №2. – С. 75–78.
2. Козіброда Л.В. Організаційно-методичні аспекти фізичного виховання дітей дошкільного віку з відхиленнями у стані здоров'я: дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту / Л.В. Козіброда. – Львів, 2005. – 179 с.

ФОРМУВАННЯ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ІНТЕРЕСУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ЗАСОБАМИ АЕРОБІКИ

В.В. Семеній, М.О. Сіпліва

Житомирський державний університет ім. І. Франка

Постановка проблеми. Сучасний стан розвитку шкільної освіти висуває на перше місце турботу про всебічний розвиток учня, враховуючи його індивідуальні особливості, інтереси та уподобання. Змістом предмету «Фізична культура» у початковій школі є рухова активність із загальнорозвивальною спрямованістю, що направлена на формування в учнів ключових компетентностей: соціальних, мотиваційних функціональних, які відображають низку вимог до фізкультурної діяльності [5]. Для підвищення ефективності навчально-виховного процесу необхідний пошук нових шляхів удосконалення системи фізичного виховання. В сучасних умовах набуває особливого значення системне формування у дітей емоційно-позитивного ставлення до фізичного виховання, саме тому перед вчителем стоїть завдання сформувати у школяра інтерес до навчання, що є фундаментом здоров'я та нормального фізичного розвитку дитини [2].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз літературних джерел показав, що фізичне виховання учнів початкових класів є предметом особливої уваги як у теорії педагогіки, так і в методиці фізичного виховання. Ефективність навчально-виховного процесу на сучасному етапі розвитку освіти визначається необхідністю впровадження сучасних ефективних форм і методів організації навчання учнів, підвищення емоційності шляхом

використання музичного супроводу, ігрових та елементів змагальної діяльності, мультимедійних засобів навчання [1, 3, 4].

Отже, популяризація сучасної танцювальної культури, здорового способу життя, а також вдосконалення фізичного розвитку дітей та підвищення їх функціональних можливостей нетрадиційними для шкільної практики засобами оздоровчої аеробіки є цікавою альтернативою формування інтересу учнів до уроку фізичної культури [6].

Метою статті є дослідження ефективності використання аеробіки як одного із засобів фізичного виховання, підвищення інтересу до занять фізичною культурою та спортом. Для досягнення поставленої мети використовувалися наступні методи: теоретичний аналіз, узагальнення даних літературних джерел, анкетування, педагогічний експеримент. В дослідженні взяло участь п'ять початкових класів ЗОШ № 5 м. Житомира.

Результати досліджень та їх обговорення. У процесі вивчення стану фізичного виховання учнів 2 – 4 класів виявлено, що спортивні секції відвідують 20,8 % опитаних школярів, а виявляють бажання тренуватися 81,3 %. За кількісними і якісними вираженнями компонентів фізкультурно-оздоровчої компетентності були виділені три групи учнів, що мають низький, середній та високий рівень фізичної вихованості. Фізична вихованість – складне інтегративне новоутворення, що характеризується наявністю необхідних знань, умінь та навичок в галузі фізичної культури, сформованою мотивації до занять фізичними вправами, здатності самостійно застосовувати набуті навички у повсякденній життєдіяльності [1]. Виявлення ставлення учнів до занять фізичною культурою на початку дослідження показало наступні результати: 13,5 % школярів мають низький рівень фізкультурної вихованості, 71,3 % – середній рівень, 15,2 % – високий рівень.

Молодші школярі з низьким рівнем фізкультурної вихованості відрізняються байдужим ставленням до занять фізичною культурою як на уроці так і в позакласній фізкультурно-масовій роботі. Друга група – діти, в яких фізкультурна вихованість була зафіксована на середньому рівні. Молодші школярі знали про необхідність регулярних занять фізичною культурою та спортом, але в них не вистачало наполегливості під час уроку. Третя група

учнів – діти, фізична вихованість у яких була зафіксована на високому рівні. Вони із задоволенням брали участь у шкільних і позашкільних заходах, мали високий рівень знань, умінь і навичок з фізичної культури.

Урок фізичної культури є головною формою роботи з фізичного виховання, під час якого учні опановують програмним матеріалом і здобувають потрібний мінімум знань, умінь та навичок, що повинен забезпечити найкращий розвиток та зміцнення здоров'я. Серед широкого різноманіття сучасних інноваційних засобів фізичного виховання аеробіка почала здобувати популярність серед дітей дошкільного та шкільного віку, оскільки вона розвиває у дітей такі фізичні якості, як: силу, витривалість, гнучкість, спритність, поєднуючись з високою емоційністю.

Проведення уроків фізичної культури з елементами аеробіки реалізують наступні навчальні завдання: зміцнення здоров'я, покращання постави, профілактика плоскостопості, покращання гармонічного розвитку, морального і соціального розвитку; оволодіння «школою культури рухів»; розвиток координаційних здібностей; формування елементарних знань з особистої гігієни, режиму дня, впливу фізичних вправ на стан здоров'я, працездатності і розвитку фізичних здібностей; формування установки на зміцнення здоров'я, навичок здорового способу життя; залучення до самостійних занять фізичними вправами, рухливими іграми, використання їх у вільний час на основі формування інтересів до окремих видів рухової активності і виявлення схильностей до різних видів спорту; виховання дисциплінованості, доброзичливого ставлення до товаришів, сприяння розвитку психічних процесів (пам'яті, мислення, уваги та ін.) під час рухової діяльності.

Під час уроків з елементами аеробіки вчителю необхідно засвоїти термінологію аеробних кроків, які будуть використовуватися в навчально-виховному процесі. За основу пропонуємо взяти 7 базових кроків, які найчастіше використовуються і є специфічними для аеробіки: підйом коліна (Knee Lift, Knee Up), мах (Kick), стрибок ноги нарізно – ноги разом (Jumping Jack), випад (Lunge); крок (March); біг (Jog), скіп (Skip).

Аеробна частина уроку складається з певного числа танцювальних "вісімок", їх кількість та порядок вивчення визначається вчителем. Враховуючи вікові особливості учнів найбільш доступними для роботи з молодшими школярами є наступні методи: метод лінійної прогресії, метод «поетапного вивчення» та метод «Піраміди».

1. Метод лінійної прогресії («Фрістайл») – вільний стиль. Виконання танцювальних зв'язок без повернення до початку. Вибудовується певна структура з елементів: виконуються частина А – багаторазове її повторення, потім Б, В, Г і т. д.

2. Метод «поетапного вивчення» полягає у вивченні вправи А, вивченні вправи Б, багаторазового повторення А-Б-А-Б. Вивчення вправи В, багаторазове повторення Б-В-Б-В. Розучування вправи Г, повторення серії вправ В-Г-В-Г. Під час розучування нової вправи, наприклад В, відбувається тренування зв'язок Б – В, однак вправа А не повторюється.

3. Метод «Піраміди» (метод складання) полягає у нарощуванні нових танцювальних зв'язок з постійним поверненням до першої вправи. Виконується вправа А, виконується вправа Б, повторення зв'язки А+Б+А+Б. Під час вивчення вправи В, повторення відбувається наступним чином: А+Б+В+А+Б+В.

Слід також зауважити, щоб урізноманітнити заняття з елементами аеробіки вчитель може запропонувати виконання вправ з м'якими іграшками, м'ячами, скакалками, гімнастичними палицями. У більшості випадків під час виконання вправ предмети утримуються двома руками, можливе підкидання вгору, передача різних предметів з руки в руку, передача предметів дітьми один одному, стоячи обличчям один до одного, з поворотом тощо.

Враховуючи вікові особливості молодших школярів, можна запропонувати учням образно-рольові ігри, різноманітні емоційно-образні перевтілення: танці звірів й птахів, казкових героїв, вогню, води, сніжинок. Такі ігри широко застосовуються у різноманітних програмах дитячої аеробіки разом з елементами класичної аеробіки, акробатики, традиційної гімнастики.

Висновки. У результаті систематичного проведення уроків фізичної культури з елементами аеробіки зі школярами

початкової школи відбулися позитивні зміни фізкультурної вихованості: 29,4 % – показали високий рівень, 66 % – середній рівень, 4,6 % – низький рівень фізкультурної вихованості. Проведене дослідження, щодо підвищення інтересу молодших школярів створює умови для формування знань про роль фізичної культури з метою зміцнення здоров'я та його розвитку; оволодіння вміннями організовувати здоров'яформуючу та здоров'язберігаючу життєдіяльність (режим дня, ранкова гімнастика, оздоровчі заходи, рухливі ігри); виконання комплексів на 8 – 16 – 32 рахунки аеробіки з предметами та без предметів, під музичний супровід та під рахунок вчителя; розвитку естетичних почуттів; розвитку мотивації до занять фізичною культурою та спортом.

Література

1. Бабюк С.М. Педагогічні умови фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку у взаємодії дошкільного навчального закладу та сім'ї автореф. дис. ... дошкільна педагогіка: 13.00.08 / С.М. Бабюк. – К.: 2008. – 21 с.
2. Зефирова Е.В. Оздоровительная аэробика: содержание и методика / Е.В. Зефирова, В.А. Платонова. – СПб: СПбГУ ИТМО. – 2006. – 25 с.
3. Зиновьева Ю.А. Базовая оздоровительная аэробика: учебное пособие / Ю.А. Зиновьева, М.Н. Золотухина / под. ред. В.Н. Васильева. – Томск: Сибирский государственный медицинский университет. – 2010. – 140 с.
4. Кондракова М.А. Использование элементов классической танцевальной аэробики на уроках физической культуры в начальной школе: методические рекомендации / М.А. Кондракова. – Нижний Новгород. – 2012. – 10 с.
5. Курцевич Т.Ю. Навчальна програма: Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів. 1 – 4 класи / Т.Ю. Курцевич, В.М. Єрмолова, Л.І. Іванова та ін. – К.: Освіта. – 2011. – 128 с.
6. Остапенко О. Виховання у молодших школярів інтересу до фізкультури / О. Остапенко. – К.: Початкова школа. – 2000. – № 6. – 56 с.

Наукове видання

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ
I Всеукраїнської студентської науково-практичної
конференції**

**СТУДЕНТСЬКА
СПОРТИВНА НАУКА – 2015**

20 травня 2015 р.

Відповідальний за випуск Г.П. Грибан

Комп'ютерна верстка та макетування Г.П. Грибана

Підписано до друку 15.06.2015. Формат 60х84/16

Гарнітура "Times New Roman". Папір офс. № 1

Ум. друк. арк. 13,44.

Наклад 100 прим. Зам. №

Віддруковано в ПП "Рута"

10014, м. Житомир, вул. М. Бердичівська, 17-а

Реєстраційне свідоцтво про внесення в Державний реєстр

Серія ДК № 364 від 14.01. 2010 р.